

Merkblatt Nr. 3

Sich freiwillig engagieren, aber ohne auszubrennen

Kennen Sie das Sprichwort «Das Gegenteil von gut gemacht ist gut gemeint»? Gut gemachte Freiwilligenarbeit – statt gut gemeinte Freiwilligenarbeit – bedeutet unter anderem, mit den eigenen Ressourcen achtsam umzugehen.

Menschen, die sich für Freiwilligenarbeit entscheiden, sind oft hochmotiviert und stellen im Zweifelsfall die eigenen Bedürfnisse hinten an. Sich freiwillig zu engagieren ist natürlich äusserst lobenswert. Und die eigenen Bedürfnisse hinten anzustellen mag für einen kurzen Moment funktionieren. Aber schliesslich ist niemandem gedient, wenn Freiwillige ausbrennen und ihr Engagement aufgeben (müssen).

Freiwillige sind ein Stück weit selbst dafür verantwortlich, sich bei Bedarf abzugrenzen. Aber auch die Gruppe muss auf das Wohlergehen der einzelnen Mitwirkenden sowie des Kollektivs achtgeben. Eine besondere Verantwortung kommt dabei den Leiter*innen und Betreuer*innen einer Freiwilligen-Gruppe zu (sofern vorhanden).

Wir haben deshalb in der rechten Spalte Massnahmen zusammengetragen, die dem Ausbrennen vorbeugen. Tipps richten sich an Einzelpersonen, aber auch an selbstständige Gruppen sowie an Gruppen, die geleitet und/oder betreut werden. Geleitete oder betreute Gruppen brauchen für die Umsetzung der vorgeschlagenen Massnahmen vermutlich finanzielle Ressourcen; alle anderen Massnahmen können sofort umgesetzt werden.

Die Schweizerische Flüchtlingshilfe (SFH) bietet Freiwilligen im Migrationskontext einen Kurs für Strategien im Umgang mit belastenden Situationen an. Siehe www.fluechtlingshilfe.ch/weiterbildung-belastende-situationen.

Checkliste

Individuelle Massnahmen

- Jede*r erfasst die eigenen geleisteten Stunden (www.benevol.ch empfiehlt in ihren Standards Freiwilligenarbeit auf sechs Stunden pro Woche zu begrenzen)
- Nein sagen lernen; Handy und PC auch mal weglegen
- Eigene Warnsignale kennenlernen (z.B. mehr essen, trinken oder rauchen als sonst, Schlafstörungen, sozialer Rückzug)
- Bei ersten Anzeichen von Überlastung sich sofort Kolleg*innen oder Leiter*innen anvertrauen und gemeinsam Lösungen suchen

Massnahmen in der Gruppe

- Umgang mit eigenen Ressourcen in der Gruppe thematisieren
- Eine Kultur schaffen, die das Reden über Schwierigkeiten normalisiert
- Co-Verantwortungen, Stellvertreter*innen-System oder rotierende Zuständigkeiten einrichten, damit jeweils mehrere Personen wissen, wie eine Aufgabe erledigt wird; Know-how Management einführen, Wissenshierarchien abbauen

Massnahmen der Leitung/Betreuung

- Fachperson(en) für Workshop zum Thema einladen, z.B. Achtsamkeits- oder Atemübungen lernen
- In überfordernden Situation externe Hilfe holen, auch als Leiter*in muss man nicht alles alleine können!

Bei der freiwilligen Arbeit einen vernünftigen Umgang mit den eigenen Ressourcen einüben – eine Lektion für viele Lebensbereiche!

